

HÅLLPUNKTER



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Att förstå skillnaden mellan hållpunkter och ledstänger. Att lära sig välja ut lämpliga hållpunkter och orientera med hjälp av dem. Med denna modell sker inläringen i 3 steg.

Plats

Ett område där det är möjligt att lägga många sträckor som lämpar sig för orientering via hållpunkter.

Utrustning

Kartor med banor.
Kontrollmarkeringar.
Violetta pennor med smal spets.
Förstoring av någon av sträckorna som ska genomföras.

Förberedelser

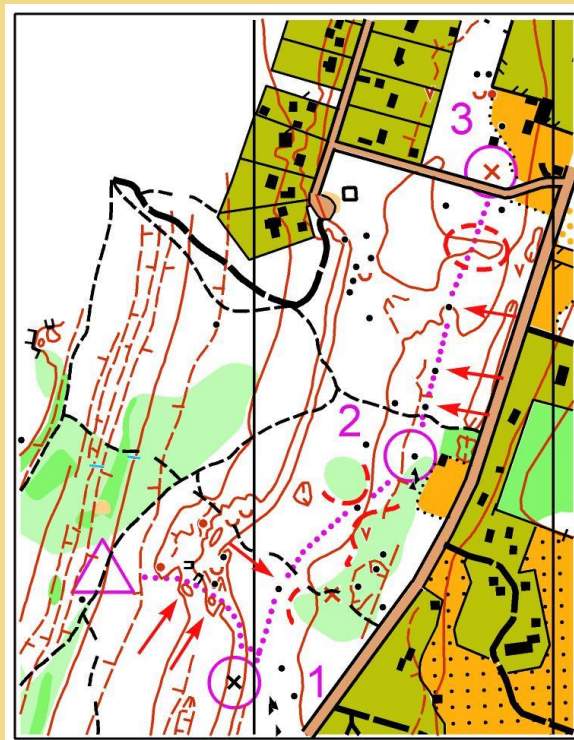
Förbered genom att hitta tre områden som är lämplig för att öva momentet.

Tillfälle 1. Lägg en bana och markera med pilar och/eller streckade cirklar ut lämpliga hållpunkter. Se kartexemplet nedan där de röda pilarna och streckade cirklarna visar på möjliga och lämpliga hållpunkter. Den rosa punktmarkerade "linjen" visar tänkt löpväg.

Tillfälle 2. Lägg en bana med samma moment men utan att markera några hållpunkter. Ta med violetta pennor med smal spets så att varje löpare kan markera de hållpunkter han/hon väljer.

Tillfälle 3. Lägg en bana med samma moment men utan att markera hållpunkter.

Häng ut kontrollmarkeringarna.



Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Förklara övningen som går ut på att kunna ta sig genom skogen på ett säkert sätt där det saknas ledstänger. Visa gärna på en förstorad karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Gå gärna ut i skogen och genomför någon av de första sträckorna tillsammans, en så kallad kartpromenad. Poängtera att man måste vara noggrann och stämna av riktningen ofta samtidigt som man steg för steg förflyttar sig mellan hållpunkterna. Läs av både på kort håll och bakomliggande terrängföremål för att "hitta linjen" genom skogen.

Första tillfället får deltagarna varsin karta med markeringar som visar vilka hållpunkter som löparen kan använda sig av. Vid andra tillfället får deltagarna varsin karta med en bana där samma moment skall övas men då får löparen själv välja och markera sina hållpunkter på kartan. Slutligen vid tredje tillfället får löparen genomföra en liknande bana och planera vilka hållpunkter löparen tänker använda men utan att göra markeringar på kartan.

När deltagaren kommer tillbaka får deltagaren visa hur det gick att utföra momentet.

